

シリーズ野菜 ⑦

今は一年中、ハウス栽培などで豊富な種類の野菜が手に入ります。とはいえ、いちばん味がよく、栄養価が高い上に価格が比較的安いのが旬の野菜たち。

「シリーズ野菜」では、旬の野菜を賢く食べる方法をご紹介します。



しいたけ *Shiitake mushroom*

年間通して栽培、出荷。日本の代表的な食用きのこ

●栽培・収穫●

北海道の各地で生産されており、大規模な施設で年間を通じて栽培しています。しいたけの栽培方法にはホダ木による「原木栽培」とオガ粉を利用する「菌床栽培」の2種類があります。北海道の生しいたけ生産の93%が菌床栽培です。

●栄養成分・効用●

しいたけは古くから不老長寿の食品として珍重されており、漢方薬としても利用されています。血圧降下作用のあるエリタデニン、ガン細胞抑制作用のあるレンチナン、骨の発育促進が期待されるエルゴステロールなどが含まれており、その効果も期待されています。日光をあてるとエルゴステロールはビタミンD2に変わります。たとえば、乾しいたけのビタミンD2含量は通常100gあたり20マイクログラム以下ですが、日光に2時間程度あてるだけで数十倍に跳ね上がります。一度増えたビタミンD2はなかなか分解せず、乾しいたけを冷蔵庫内で保存すれば半年たっても含量はほぼ同じです。

乾しいたけの食物繊維の含有率は40%強で、乾燥重量あたりに換算しても他の野菜類よりも多く、しいたけを食べることで便通が良くなる

ことが確認され、生活習慣病の予防効果もあると考えられます。

●選び方（生しいたけ）●

- ①肉厚で硬く身が締まっている
- ②傘の水分が少ないものが良く、多いと傷みやすく日持ちしない
- ③傘の裏側のひだが白色で褐色の斑点がないものが新鮮

●保存方法●

生しいたけは冷蔵庫などで低温保存できます。冷凍による長期保存も可能です。なお、乾しいたけは長期保存ができる上、味を高めてくれるという点でお薦めです。

●調理法●

主に日本料理や中華料理の具材となります。持ち味は同じでも生しいたけと乾しいたけとは使い方が違います。生しいたけはそのものの味や歯ごたえを楽しむ料理に、乾しいたけは生より強い香りがあるので、それを生かし、コクのあるうま味を引き出して使います。だしがよく出て、汁の実や天ぷら、野菜炒めなどいろいろな料理に合います。

特定健診の受診はお済みですか？



鹿追町では、血糖値の指標「HbA1c」（ヘモグロビン・エー・ワンシー）が高めの方が増えています。あなたは、大丈夫???

特定健診は、「メタボリックシンドローム」（内臓脂肪症候群）に焦点を当てた健康診断です。自覚症状が現われにくい高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防、早期発見・治療を目的としています。

鹿追町で特定健診の対象となるのは、国民健康保険にご加入の40～74歳の方です。特定健診に該当する方々には、平成24年5月にピンク色の「特定健診受診券」を送付させていただきました。

特定健診は、以下の病院でご予約の上、受診料1,600円と特定健診受診券を添えて随時受診できます。

- ・ 町立国民健康保険病院 ☎ (66) 2031
- ・ みやざわ循環器・内科クリニック ☎ (66) 1213

また、トリムセンターで平成25年1月21日・22日開催予定の「いきいき総合健診」でも特定健診を受診いただけます。「いきいき総合健診」のお申し込み方法は、広報しかおい12月号でご案内予定です。

※ご不明な点は、トリムセンター ☎ (66) 1311までお問い合わせください。



男性のためのやさしい食育講座を開催しています

9月12日から3回コースでトリムセンターを会場に、39歳以下の男性を対象にした「男性のためのやさしい食育講座」が開催され第2回目まで終了しました。



上：五穀米入りで飯
下：鶏肉とピーマンとキノコのカレーソテーなど

この講座は町内の40歳以上の男性に肥満者の増加がみられることから、食習慣の改善やバランスの良い食事について若い年代から学ぶ機会として開催し、11人の参加者で行われています。第1回目は旬の食材を使った「サケのホイル焼き」、「なすとピーマンの鍋しぎ」など調理実習で料理の基本を学びました。また、第2回目は食事バランスガイドで「何をどれだけ食べたらよいか」について学び、料理カードを組み合わせて献立作りにも挑戦しました。最終回となる10月30日開催の第3回目は、その献立を実際に作り参加者全員で試食する予定になっています。

参加者は、「奥さん任せなので今度作ってあげたい」「同じメニューの料理を繰り返している。今回の講座で料理を学びたい」などの意欲を湧かせ、自分や家族のために頑張っていました。

サケのホイル焼き



☆お知らせ☆ 母子手帳発行の際には 事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳の発行を行っていますが、保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。

事前に、トリムセンター（☎66-1311）までお電話ください。

巡回健康バス一般開放日は11月1日（木）です

巡回健康バス一般開放日は11月1日（木）午前10時から午後4時までです。脳のトレーニングや体脂肪を測るなどの機器がありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。

